

第4回

健康寿命をのばそう!アワード

受賞プロジェクト事例の ご紹介

厚生労働大臣 最優秀賞

企業部門

団体部門

自治体部門



お問い合わせ先

Smart Life Project 事務局
〒104-0045 東京都中央区築地4-7-3-8F
TEL:03-3524-0786 FAX:03-3524-0779(土日祝、年末年始休業を除く、10:00~17:00)
E-mail:info@smartlife.go.jp



スマート・ライフ・プロジェクトとは

「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら、**運動**、**食生活**、**禁煙**、**健診・検診の受診**について、具体的なアクションの呼びかけを行い、更なる健康寿命の延伸を推進しています。



適度な運動

毎日プラス10分の運動

例えば、通勤時はや歩き。例えば掃除や庭いじり。日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



適切な食生活

毎日プラス一皿の野菜


いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。



禁煙

たばこの煙をなくす

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



健診・検診の受診

定期的に自分を知る

早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

「健診」は 皆の毎日の健康を守る最大の武器!

特定健診などの「健診」は健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べて問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診の受診を啓発しましょう。

定期健康診断、特定健診 など

同じ「けんしん」という言葉でも、実は目的や内容が違うことを知っている人は少ないかもしれません。その違いを知ってもらうことも、興味を持ち、受診してもらうための一歩です。

「検診」は 大事な人や未来を守る最大の武器!

がん検診などの「検診」は、病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。従業員や職員、その家族の安心のため、また優秀な人材を失わないためにも、検診の受診を啓発しましょう。

各種がん検診 など

「いきいき健康大使」のご紹介

厚生労働省では「国民の「健康寿命」の延伸」をテーマとして生活習慣病や各種検診の定期的な受診の必要性などについて普及・啓発をしていただくため、プロスキーヤー・冒険家の三浦雄一郎さん、女子マラソン五輪メダリストの有森裕子さん、シンガーソングライターの平原綾香さんの3名を「いきいき健康大使」として任命いたしました。スマート・ライフ・プロジェクトでは、「いきいき健康大使」と共に、生活習慣病予防に向けた様々な取り組みを紹介していきます。



プロスキーヤー・冒険家 三浦 雄一郎さん



女子マラソン五輪メダリスト 有森 裕子さん



シンガーソングライター 平原 綾香さん

健康寿命をのばそう!アワードとは

《生活習慣病予防分野》

厚生労働省では、平成24年度より「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として、生活習慣病予防の啓発活動の奨励・普及を図ることを目的とした表彰制度を創設しました。

従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取り組みをしている企業などから125件(企業45件、団体41件、自治体39件)の応募を受け、有識者による評価委員会で審査・選出された取組事例から厚生労働大臣賞、厚生労働省健康局長賞、厚生労働省保険局長賞を決定しました。

第4回健康寿命をのばそう!アワード実施概要 《生活習慣病予防分野》

主催	厚生労働省
後援	健康日本21推進全国連絡協議会、スマート・ライフ・プロジェクト推進委員会
実施期間	《応募受付》平成27年7月1日(水)～平成27年8月31日(月) 《表彰式》平成27年11月16日(月) 14:00～ 会場：丸ビルホール(東京都千代田区)
応募対象	生活習慣病予防の啓発活動及び健康寿命をのばすことを目的とする優れた取り組みを行っている企業・団体・自治体 ※平成26年9月1日～平成27年8月31日までに実施された活動を対象とします。(以前からの継続も可)
募集部門	①企業部門 ②団体部門 ③自治体部門
表彰	厚生労働大臣 最優秀賞(1件) / 企業部門優秀賞(1件) / 団体部門優秀賞(1件) / 自治体部門優秀賞(1件) 厚生労働省 健康局長 企業部門優良賞(5件以内) / 団体部門優良賞(5件以内) / 自治体部門優良賞(5件以内) 厚生労働省保険局長 優良賞(2件以内)

評価委員長

永井良三 自治医科大学 学長

評価委員

- 有森 裕子 いきいき健康大使/女子マラソン 五輪メダリスト
- 安藤 公一 厚生労働省 保険局 医療介護連携政策課 医療費適正化対策 室長
- 斎藤 敏一 スマート・ライフ・プロジェクト推進委員会 委員長(株式会社ルネサンス 代表取締役会長)
- 下光 輝一 健康日本21推進全国連絡協議会 会長(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 理事長)
- 正林 督章 厚生労働省 健康局 健康課 課長
- 武見 ゆかり 女子栄養大学・大学院 教授
- 津下 一代 あいち健康の森 健康科学総合センター センター長
- 中村 正和 公益社団法人 地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター センター長
- 古井 祐司 国立大学法人東京大学 特任助教/ヘルスケア・コミッティー株式会社 エグゼクティブ・フェロー兼予防医学研究センター統括
- 南 砂 読売新聞東京本社 取締役調査研究本部長
- 宮地 元彦 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所/健康増進研究部 部長

(50音順)



<生活習慣病予防分野>

評価委員長

永井 良三

自治医科大学 学長

急速な高齢化が進む我が国では、健康寿命の延伸は国家的な課題です。戦後の日本では、がん・脳卒中・心臓病などの生活習慣病が主要死因となりました。これらは生活習慣の変化によって増加してきた病気です。したがって日本人一人ひとりが自らの生活習慣について考え、健康にむけて努力することが重要です。そのために家庭・職場・地域など様々な場面で健康づくりを継続して実践することが求められています。『健康寿命をのばそう!アワード』及び国民の健康づくり運動である「健康日本21(第2次)」や「スマート・ライフ・プロジェクト」は、これらの課題の解決を目的としております。

『健康寿命をのばそう!アワード』は今年で第4回を迎え、全体で125件の多様な応募をいただきました。内容も年々充実してきました。今回の応募課題の特徴として、企業部門では社員向けあるいは社内向けの取組みが多くみられました。団体部門では、2つの傾向がみられました。一つはGISやポケットカルテといったテクノロジーを活用した取組みでした。もう一つは100円朝食や地域の減塩にむけた取組みなどの草の根的な活動でした。自治体部門では過去3回に比べ県単位での応募が非常に多く、今年は9つの県から応募をいただきました。審査に当たっては、独自性や継続性そしてアウトカムがポイントでした。その結果、今回は18件を表彰対象に選出させていただきました。

なお、今回の『健康寿命をのばそう!アワード』では、プレゼンテーションによる最終審査という新しい試みを実施いたしました。すなわち企業部門・団体部門・自治体部門の上位3つの取組みについては7分間のプレゼンテーションを行い、評価委員の投票を経て、最終的な表彰順位を決定いたしました。

いずれの取組みも練習を重ね、熱のこもった素晴らしいプレゼンテーションを行っていただきました。評価委員による投票結果もごく僅差で、拮抗した中での最終順位となりました。

健康寿命の延伸にむけて最も重要なことは継続です。今回の取組みはあくまでも予防の取組事例であり、本当に健康寿命が延びたかどうかは、5年、10年、あるいは20年経過しないとわかりません。応募された皆様におかれましては、今後も継続して取組みを続けていただくとともに、周りの団体・組織・地域等に良い影響を与えていただければと思います。

『健康寿命をのばそう!アワード』及び国民の健康づくり運動である「健康日本21(第2次)」や「スマート・ライフ・プロジェクト」が、すべての国民の健康寿命の延伸に結びつくことを願っております。



厚生労働大臣 最優秀賞

- 05 100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動……………立命館大学 父母教育後援会

企業部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 07 データ DE コラボヘルス
～社員と家族の健康づくり活動への取り組み～……………株式会社デンソー / デンソー健康保険組合

厚生労働省健康局長 優良賞

- 08 全社員で考えた禁煙への取り組み……………アクロクエストテクノロジー株式会社
- 08 いきいき健康特別金利定期預金……………塩沢信用組合
- 09 生涯を通じて運動器の低下を防ぐロコモ予防
～2つの職場体操と体力レベルの見える化～……………JFE スチール株式会社 西日本製鉄所(倉敷地区)
- 09 地元中小企業の「健康経営」促進に向けた「(ひろぎん)健康経営評価融資制度」の創設……………株式会社広島銀行

団体部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 10 ヘルスケア通信簿で「今」を知り、「未来」を創れば健康経営危うからず
～コラボヘルスで目指せ長寿企業～……………全国健康保険協会 広島支部

厚生労働省健康局長 優良賞

- 11 UR 賃貸住宅における「健康寿命サポート住宅」の取り組み……………独立行政法人都市再生機構
- 11 「ポケットカルテ」及び地域共通診察券
「すこやか安心カード」……………特定非営利活動法人日本サステナブル・コミュニティ・センター
- 12 食塩摂取量全国1位からの脱却!
「私達の健康は私達の手で」健康づくりのためのボランティア活動の取り組み……………山梨県食生活改善推進員連絡協議会

自治体部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 13 「シルバーリハビリ体操指導士」による住民参加型の健康づくり・介護予防事業……………茨城県

厚生労働省健康局長 優良賞

- 14 「だし活」で減塩推進! 減塩の普及啓発を目的とした、
青森生まれのだし商品「できるだけ」の商品開発と販促活動……………青森県
- 14 全庁的に取り組むPDCA健康戦略メタボ率1位脱却!
市民が意識し市が動いた「体重測定100日チャレンジ めざせ1万人」……………蒲郡市(愛知県)
- 15 健康寿命の延伸に向けて取り組む県民運動
「にいがた減塩ルネサンス運動」……………新潟県
- 15 将来の糖尿病発症を予測する「健康みらい予報」を活用した糖尿病予防対策
～福岡県久山町の官学連携のとりくみ～……………久山町(福岡県)
- 16 「健康都市やまと」の取り組み
～「外出したくなるまちづくり」と「保健師・管理栄養士の地域訪問活動」を事例として～……………大和市(神奈川県)

保険局長賞

厚生労働省保険局長 優良賞

- 17 「事業主との協働」
～健康リスクの「見える化」による生活習慣病の発症予防と重症化防止活動の実践～……………オートボックス健康保険組合
- 17 GISを活用した健診受診率向上事業……………全国健康保険協会 兵庫支部



プロジェクト
100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動

受賞者
立命館大学 父母教育後援会

所在地 〒604-8520 京都府京都市中京区西ノ京朱雀町1
 電話 075-813-8261 URL <http://www.ritsumeai.ac.jp/rs/category/imaritsu/140627/>
 E-mail fubo@st.ritsumeai.ac.jp



取組・事業実施目的

100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動

立命館大学では50%以上の学生が下宿生活を送っている。入学当初は80%の学生が朝食を取っているが、2回生以上になると50%以下に減少してしまう実態にあるため、学生の健康管理や生活習慣の見直し、適切な食生活の確立につなげていく契機とするため、100円朝食の提供を行うこととした。(生協等が提供する朝食の100円を超える部分を父母教育後援会が負担することで実現)。

取組・事業の概要と特徴

目的を達成するための取組み方針

きちんと朝食を摂り、生活リズムを崩させない、という目的から、100円朝食の提供は8時～8時40分までに限定している。

時間は限定しているが、時間内に来た学生は全員朝食が食べられるよう提供食数や実施期間は限定していない。立命館大学のすべてのキャンパス(衣笠、びわこ・くさつ、大阪いばらき)で実施し、学生、大学院生はすべて利用可能。

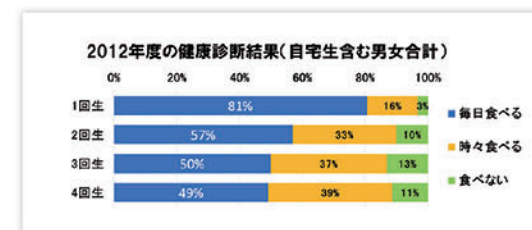


図1 健康診断結果



図2 利用者数推移

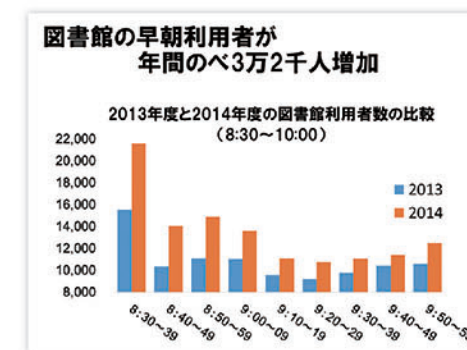


図3 図書館利用者数

健康寿命をのばすポイント

学生自身が食生活への関心を高める工夫を实践

1ヶ月の利用者数が2万人を超え、累計利用者は22万人となった。(学生一人当たり10回利用した計算となる) 学生自身が食生活への関心を高め、学生の発案により、新入生全員に100円朝食を体験させる企画や、100円レシピコンテストなどの取組みを行った。



プロジェクト **データDEコラボヘルス**
～社員と家族の健康づくり活動への取り組み～

受賞者 **株式会社デンソー / デンソー健康保険組合**

所在地 〒448-0045 愛知県刈谷市新富町2-41 電話 0566-25-3127
URL http://www.denso.co.jp/ja/csr/sociality_report/employee/health/index.html <http://www.denso-kenpo.or.jp/jigyuu/03/index.html> E-mail youko_hatanaka@denso.co.jp

取組・事業実施目的

データDEコラボヘルス

社員の高齢化や肥満者率の上昇などにより、生活習慣病にかかる医療費は年々増加している。社員と家族のQOL(生活の質)が向上し、結果として医療費の増加が抑制されるためには、(株)デンソーとデンソー健康保険組合が連携したコラボヘルスの取り組みが重要である。健診データとレセプトデータを突合した分析結果を、社員がいきいきと働くことのできる健康的な職場環境づくりと、家族が元気に生活するための施策づくりに反映させていくことで、ヘルスリテラシーの高い社員と家族が生まれ、社会に貢献できる企業として成長し続けていけるのではないかと考えている。



取組・事業の概要と特徴

医療費分析の結果に基づき、3つに絞った健康づくり活動を推進・強化

医療費分析の結果として、「在職中死亡および重症化の防止」、「健康的な職場環境づくり」、「家族の健康保持・増進」に絞った健康づくり活動を推進、強化。禁煙支援や、睡眠時無呼吸症候群の早期発見と飲酒習慣の改善を目指した「ノンアルコールプラン」、特定保健指導以外にも夫婦で参加できる「チャレンジプラン」を展開。また、20歳代以降のBMIや体重変化が将来の医療費や糖尿病の発症率などに関連することが分析結果から判明したため、20～30歳代に「健康を考える日」や「マイプランコース」を新規導入したほか、職場における体力づくり活動の強化にも取り組んでおり、さらに家族も対象とした健診や保健事業も積極的に展開している。

健康寿命をのばすポイント

禁煙/睡眠/飲酒/運動/食育/健診・検診の総合的な実践

- ①社内禁煙外来を実施、成功率は8割以上
- ②喫煙所の順次閉鎖、建屋内禁煙化を進め喫煙率が低減
- ③睡眠時無呼吸症候群の早期発見と飲酒習慣の改善を目指す企画を実施
- ④20～30歳代の若年者向け健康支援を推進
- ⑤職場で取り組む体力づくりを実施、ラジオ体操をする社員は平成17年38%→平成26年60%、定期的な運動をする社員は平成17年21%→平成26年33%へ増加、
- ⑥社員食堂と連携した食育などにより、栄養バランスを考える社員は平成17年53%から平成26年62%に増加
- ⑦家族の特定健診受診率は60%以上
- ⑧家族も対象にしたウォーキング事業の参加者数は平成17年600人→平成26年5,000人に増加



プロジェクト **全社員で考えた禁煙への取り組み**

受賞者 **アクロクエストテクノロジー株式会社**

所在地 〒222-0033 神奈川県横浜市港北区新横浜3-17-2 友泉新横浜ビル5F 電話 045-476-3171
URL <http://www.acroquest.co.jp/company/nosmoking> E-mail ovam@acroquest.co.jp

取組・事業の概要と特徴

全社員で考えた禁煙への取り組み

全社員で話し合い、全社禁煙にすることが決まりました。この時点で、社長はヘビースモーカーでしたが、全員で決めたことだからと、社長も禁煙に参加。具体的には、喫煙をやめるために、次のような取り組みを始めました。

- ①7分ルール(喫煙所に行く場合、キッチンタイマーを7分にセットし、フラグを立ててから行くこと。7分以内に戻れなければ、1000円をペナルティとして懇親会費へ)
 - ②喫煙所に行っている間にその人宛てに電話が来たら、ペナルティ1000円。
 - ③喫煙者は採用しない。
- 他、喫煙者、非喫煙者が同じ場で話し合ったことが、成功のポイントです。



プロジェクト **いきいき健康特別金利定期預金**

受賞者 **塩沢信用組合**

所在地 〒949-6408 新潟県南魚沼市塩沢1221-4 電話 025-782-1201
URL <http://www.shiozawa.shinkumi.jp/> E-mail shinkumi@pluto.plala.or.jp

取組・事業の概要と特徴

いきいき健康特別金利定期預金

地方自治体からの要望に応えた全国初の取組みです。「特定健診」を受診された方は、「領収書」又は「健康診断結果通知書」をご持参頂くと、定期預金の店頭表示金利に一律0.1%上乗せ。2年目以降、さらに健康診断結果が改善すると、店頭表示金利に最大0.5%上乗せする特別金利定期預金です。

地域に住む住民、企業に勤める従業員がまずは健康になる事が、組織の活性化や発展に繋がります。塩沢信用組合は、地域金融機関として運命共同体である「地域」を元気にする為に、健康増進の取組みを実施しております。

また、私たちの商品設計の基本は「三方よし」です。この「いきいき健康特別金利定期預金」は、「住民」「行政」「金融機関」の三者で健康に対する善循環を生み出すための取組みです。





プロジェクト 生涯を通じて運動器の低下を防ぐロコモ予防
～2つの職場体操と体力レベルの見える化～

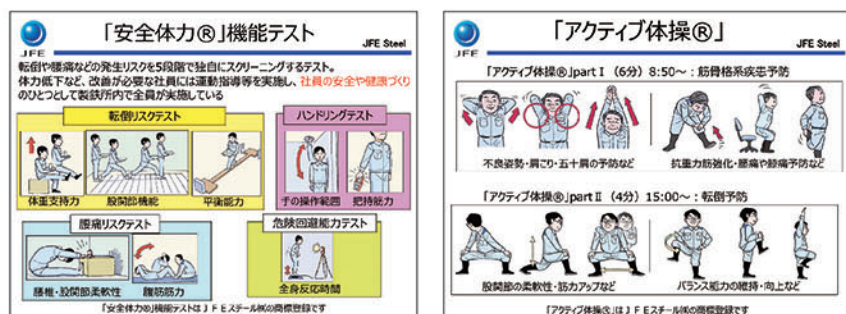
受賞者 JFEスチール株式会社 西日本製鉄所（倉敷地区）

所在地 〒712-8511 岡山県倉敷市川崎通1 電話 086-447-2359
URL http://www.jfe-steel.co.jp/ E-mail t-nagara@jfe-steel.co.jp

取組・事業の概要と特徴

生涯を通じて運動器の低下を防ぐロコモ予防

- ① 職場体操：運動器疾患の予防を目的とする「アクティブ体操®」part I（6分）と、下肢の筋力や柔軟性、バランス能力を高め、転倒防止を目的とするpart II（4分）を毎日、全従業員が実施している。
- ② 体力テスト：運動器の機能低下による転倒や腰痛等のリスクの早期発見と改善のため、「安全体力®」機能テスト（8項目）を年1回実施している。一定水準以下の場合、運動指導や再測定を行い、改善するまでフォローを行っている。
- ③ 回復支援：病気や怪我による休業後も「安全体力®」機能テストを実施し、適正配置に活用。体力の低下が著しい場合は、就業時間の中で回復のための運動指導を行っている。



プロジェクト ヘルスケア通信簿で「今」を知り、「未来」を創れば健康経営危うからず
～コラボヘルスで目指せ長寿企業～

受賞者 全国健康保険協会 広島支部

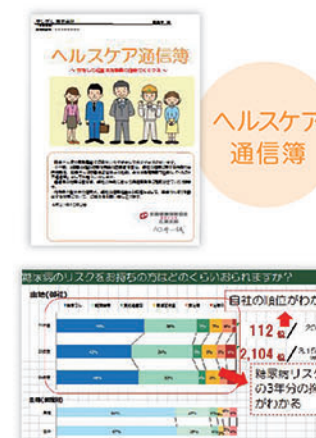
所在地 〒732-8512 広島県広島市東区光町1-10-19 日本生命広島光町ビル 電話 082-568-1011
URL http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hiroshima/cat080/270326de-tahealse

取組・事業実施目的

ヘルスケア通信簿でめざせ長寿企業

協会けんぽ広島支部では、加入者に健康でいつまでも元気でいてほしいとの思いから、様々な保健事業に取り組んできた。保健事業の効果的な実施には事業所単位での協力が不可欠であり、そのためには事業主の理解が必要と分かってはいたが、多くの事業所が中小零細企業であることから事業主の理解を得ることが困難な場合も多々あった。

事業所とのコラボヘルスを円滑に進めるためには、事業主に事業所の健康課題を「見える化」して伝え、取り組むべき健康課題を一目で理解できるようにする必要がありと考え、健康課題の見える化ツールとして「ヘルスケア通信簿®」（以下「通信簿」）を開発した。



取組・事業の概要と特徴

通信簿（事業所の健康状況や取り組むべき健康課題が一目で分かる）を事業主とのコミュニケーションツールとして活用

通信簿では事業所の医療費や疾病構造、健診結果にもとづいた高血圧、糖尿病、脂質異常症のリスク、喫煙率、生活習慣の状況について経年比較や全体及び業種内の順位などを一目で確認することができる。通信簿を見れば、事業所の健康状況や取り組むべき健康課題が一目で分かるので、これを事業主とのコミュニケーションツールとして活用し、当支部が提供できる保健事業を提示し事業所の特徴に応じた事業の提案を行い、事業所に納得して健康づくりに取り組んでもらうことでコラボヘルスを円滑に進めることができる。また、事業所が取り組みやすいよう他事業所の好事例を紹介したパンフレットを作成し、好事例の横展開にも取り組んでいる。

健康寿命をのばすポイント

通信簿による事業所の健康課題の「見える化」

当支部では通信簿を持参して100社を訪問し、主に経営者に対して事業所単位での健康づくりの提案を行った。その結果、98社でのべ278の健康づくり事業に取り組んでいただいた。

訪問先からのアンケート結果からも「従業員の健康に対してより意識するようになった（77.2%）」、「（安全）衛生委員会で通信簿を活用している（56.1%）」といった回答がでており、経営者の会議において活用されている事例も約3割あった。（アンケート回収率68.7%）

以上から通信簿による事業所の健康課題の「見える化」は事業主の理解を得るために有効であり、事業所単位での健康づくりを促進することで健康寿命の延伸に貢献できていると考える。



プロジェクト 地元中小企業の「健康経営」促進に向けた「〈ひろぎん〉健康経営評価融資制度」の創設

受賞者 株式会社広島銀行

所在地 〒730-0031 広島県広島市中区紙屋町1-3-8 電話 082-504-3810
URL http://www.hirogin.co.jp/corporation/service/shikin_chotatsu/ippan/kenko_hyouka/susume.html
E-mail t.okada@hirogin.co.jp

取組・事業の概要と特徴

健康経営の取組評価からサポートまで実施

- ① 「健康経営」の取組状況を評価し、融資条件に反映
協会けんぽ広島支部と当行が共同開発した34項目のチェックシートにより、中小企業の「健康経営」の取組を4段階で評価し、評価結果と資金使途に応じて最大1.1%の金利引下げを実施します。
- ② 「健康経営」の取組向上に向けたサポートの実施
融資実行後、評価結果詳細をフィードバックするほか、取組向上に向け、協会けんぽ広島支部と当行で専門家紹介等の支援を実施します。また、評価結果評価を行う過程でも、企業の希望に応じて改善項目を「ステップアッププラン」として提案します。
- ③ 評価結果に応じたニュースリリースの実施
健康経営の取組良好な先には、当行がニュースリリースを実施し、当行ホームページ上で公開します。





プロジェクト UR賃貸住宅における
「健康寿命サポート住宅」の取り組み

受賞者 独立行政法人都市再生機構

所在地 〒231-8315 神奈川県横浜市中区本町6-50-1 横浜アイランドタワー7F 電話 045-650-0516
URL <http://www.ur-net.go.jp/kourei-net/kenkou/> E-mail t-n@ur-net.go.jp

取組・事業の概要と特徴

「健康寿命サポート住宅」

「健康寿命サポート住宅」は、移動等に伴う転倒の防止に配慮した住宅改修と併せて、散歩したくなるような屋外空間や豊富な社会参画の機会等により外出したくなる環境を備えたことを示す名称です。住宅改修では、高齢者が安全に住み続けられるために多様な住環境のニーズに応え、移動等に伴う転倒の防止に配慮することにより、ケガをしにくい、させない住宅とすることで、【①自立 → ②虚弱・要支援 → ③要介護】といった高齢者の身体状況の変化の段階の移行を遅らせることを目指します。

また、本取組は意見収集の取り組みとして、当住宅募集の来場者や居住者等からの意見を積み、今後の住宅改修に反映していく予定です。



プロジェクト 食塩摂取量全国1位からの脱却!
「私達の健康は私達の手で」
健康づくりのためのボランティア活動の取り組み

受賞者 山梨県食生活改善推進員連絡協議会

所在地 〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1 山梨県福祉保健部 健康増進課内
電話 055-223-1493 E-mail fujihara-afb@pref.yamanashi.lg.jp (健康増進課 藤原)

取組・事業の概要と特徴

「私達の健康は私達の手で」
健康づくりのためのボランティア活動の取り組み

平成3年、9年、23年度にみそ汁塩分濃度を測定し、市町村別みそ汁塩分マップを作成している。この塩分測定は県、日本食生活協会からの事業の一環の中で実施している。みそ汁の塩分測定はそのものの結果がその場ですぐに数値として表れるため、対象者にとってもわかりやすくその塩分濃度に応じて、うす味・減塩の実践方法や減塩を意識した料理・方法・献立の工夫などもアドバイスできることから、減塩推進活動を展開する中で大変有効といえる。平成26年も5863世帯で実施し、その世帯に対し減塩を働きかける大きな活動となった。また、この活動を通じ会員の活動への意識の高揚も大きな利点である。



プロジェクト 「ポケットカルテ」及び地域共通診察券
「すこやか安心カード」

受賞者 特定非営利活動法人日本サステナブル・コミュニティ・センター

所在地 〒612-0875 京都府京都市伏見区深草枯木町33-1-303 電話 0120-988-617
URL <https://pocketkarte.net> E-mail pocketkarte_support@dokokaru.net

取組・事業の概要と特徴

「ポケットカルテ」及び地域共通診察券
「すこやか安心カード」

「ポケットカルテ」は平成20年10月から全国の地域住民向けにサービス本番公開し、地域住民が自身の生涯健康医療福祉介護履歴情報を自ら時系列にならべて安全に管理・活用できる情報基盤を整備した。平成22年度には「地域共通診察券(すこやか安心カード)」や「電子版お薬手帳」に対応し、パソコンやスマートフォンが不得手な小児や高齢者でも「地域共通診察券(すこやか安心カード)」を持つことで自身の履歴情報を管理することを可能とした。平成26年度には丹波市の住民健診の情報を住民自身がポケットカルテで履歴管理する「電子版健診手帳」を開始し平成27年11月末時点で「ポケットカルテ」の登録者数は約5万人にまで拡大している。





プロジェクト 「シルバーリハビリ体操指導士」による
住民参加型の健康づくり・介護予防事業

受賞者 茨城県

所在地 〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978-6 電話 029-301-3332
URL https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/shichoson/chii/silver-rehabilitation/silver_rehabilitation_gymnastic.html
E-mail chofuku7@pref.ibaraki.lg.jp

取組・事業実施目的

「シルバーリハビリ体操指導士」による
住民参加型の健康づくり・介護予防事業

茨城県では、すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現を目指し、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「社会環境の質の向上」を目標に掲げている。特に、高齢者の健康づくり・介護予防を重要とし、運動習慣の定着に重点的に取り組んでおり、県民を「シルバーリハビリ体操」の指導士として養成し、指導士が住民へ体操指導等を行うことで、地域で楽しく健康づくりや介護予防に取り組み、自助・互助・共助による助け合い・支え合いの構築を図るなど、本県独自の取組を進めている。

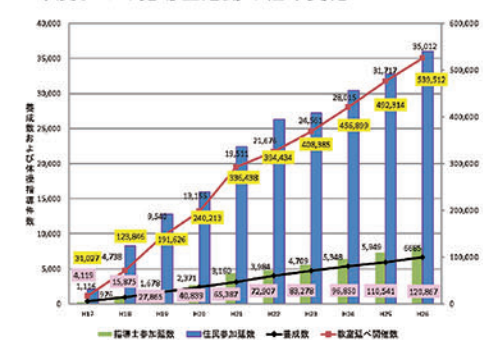


取組・事業の概要と特徴

シルバーリハビリ体操指導士約7千人養成

県立健康プラザや市町村の指導士養成講習会を修了した概ね60歳以上の県民を、「シルバーリハビリ体操指導士」として平成17年の事業開始以来約7千人を養成し知事が認定している。指導士は、地域の公民館等において、ボランティア活動として体操の普及を行っており、県内全域で年間延べ約3万5千回の体操教室が開かれ、延べ約54万人の住民が体操に参加するなど、健康づくりだけでなく高齢者の社会参加にも貢献している。

26年度までの指導士活動の経年変化(指導士数のみ累計)

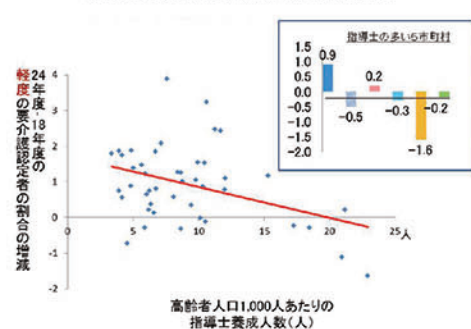


健康寿命をのばすポイント

科学的な検証結果に基づく、体操指導士の養成人数
及び体操普及活動の指標

県立健康プラザと筑波大学による科学的な検証の結果、体操指導士の養成人数及び体操普及活動の指標(①高齢者人口千人あたりの指導士養成人数、②体操教室延べ開催数、③体操教室への指導士延べ参加数、④体操教室への住民延べ参加数)と「軽度の要介護認定の割合(要支援1・要支援2・要介護1)」との間に、有意な負の相関関係が見られ、指導士による体操指導の活動が、高齢者の健康づくりや地域の介護予防に有用である可能性が示唆されている。

軽度要介護認定者の抑制の効果



プロジェクト 「だし活」で減塩推進!減塩の普及啓発を目的とした、
青森生まれのだし商品「できるだし」の商品開発と販促活動

受賞者 青森県

所在地 〒030-8570 青森県青森市長島1-1-1 電話 017-734-9572 E-mail hanbai@pref.aomori.lg.jp
URL http://www.umai-aomori.jp/dashi-katsu/dashi-katsu.phtml
http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/hanbai/dashi.html

取組・事業の概要と特徴

「だし活」しよう! ~目指せ!健康長寿・青森県~

青森県では、農林水産部と健康部局が連携し、県民の健康寿命の延伸に向けて、県産だしを活用して減塩を推進する「だし活」に取り組んでいる。メーカー、栄養教諭、大学教授などの専門家と一緒に開発した簡単に使えるだし商品「できるだし」は、県産食材を豊富に使用。流通事業者も開発段階から参画し、地元スーパー等約200店舗での販売に至る(H27.9末)。さらに、青森県知事自らも店頭立ち、関係部局が連携して、県民に身近なスーパー等で健康づくりを目的とした「だし活」と「できるだし」のPR活動を展開。また、給食関係者向けに研修会を開催し、給食や情報発信などで関係者が一丸となって「だし活」に取り組み、短期間で県民運動に発展している。



三村青森県知事が店頭立ち、「だし活」PR



プロジェクト 全庁的に取り組むPDCA健康戦略メタボ率1位脱却!
市民が意識し市が動いた「体重測定100日チャレンジ めざせ1万人」

受賞者 蒲郡市(愛知県)

所在地 〒443-0036 愛知県蒲郡市浜町4 電話 0533-67-1151
URL http://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/ E-mail hoken@city.gamagori.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

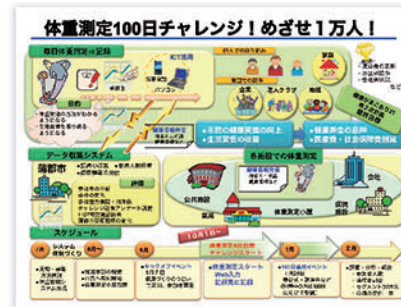
市民が意識し市が動いた「体重測定100日チャレンジ めざせ1万人」

「国保特定健診の結果、メタボ率県下1位・特定保健指導実施率県下ワースト1」等の健康データを分析し、健康課題の財政への影響や市の将来像を示して市長に課題提言したところ理解が得られ、健康づくりが市の重点施策となり、全庁的に健康づくりを推進する体制ができた。

まず、市職員(特に幹部)に健康づくり研修会を開催し健康への意識啓発をし、その後27課から43人の職員を横断的に集めたプロジェクトチームを組織、「健康がまごおり21第2次計画」を手作りで策定した。策定後、チームは5つのグループに分かれ健康戦略を企画・推進している。この中の疾病予防のグループが、「体重を毎日量ることで健康意識が変わりメタボが改善する」と仮説を立て、体重測定100日チャレンジを企画。チームで体験して効果を確認後、市職員で実施検証、その後市民へと広げた(厚生労働省地域健康増進推進事業の採択を受け実施)。

「体重測定100日チャレンジ!めざせ1万人!」は、市の人口の8分の1にあたる目標数を掲げ、市長を本部長とする推進本部を設置、企業や地域に広くPRした。体重管理は、ICT(WEB)システムと手書きの記録表を活用し、小中学生には朝食を毎日食べる「朝ごはんチャレンジ」を学校と連携実施。100日間市が一丸となって「体重」「朝ごはん」という健康づくりに取り組み、5,886人(体重測定)、6,478人(朝ごはん)が参加した。

チャレンジ前後のBMIでは、肥満とやせの人数が減少し標準が増加、アンケートからは「食事や運動を意識した生活をするようになった」の回答が増加し、体重測定により健康を意識し、生活の振り返りから健康管理につながった。また、職場からの働きかけにより健康意識の低い若い男性の参加にもつながった。





プロジェクト 健康寿命の延伸に向けて取り組む県民運動
「にいがた減塩ルネサンス運動」

受賞者 新潟県

所在地 〒950-8570 新潟県新潟市中央区新光町4-1 電話 025-280-5198
URL http://www.kenko-niigata.com/21/step2/gen_en/index.html E-mail ngt040240@pref.niigata.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

県民運動「にいがた減塩ルネサンス運動」

- ①新潟県民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を大目標に掲げ、10年間で県民1人1日当たり「食塩摂取量2g減少」と「カリウム摂取量600mg増加(野菜や果物の適正摂取)」により、脳血管疾患や虚血性心疾患の死亡数の低減等を目指す。
- ②「おいしく、気軽に、健康に」をモットーに、「飲食店、スーパー等との連携・協働/にいがたの食材・調味料の利用/科学的な根拠」を取組の柱とし、近年の食環境に応じた新しい減塩対策を県民運動として展開している。
- ③ステップ1(H21~H24年度)では、県民1日1人当たりの食塩摂取量が0.7g減少した。ステップ2(H25~H30年度)では、分析から明らかとなった高塩分摂取につながる食事パターン等をもとに、ターゲットに応じた普及啓発や望ましい食環境づくりに取り組む。



プロジェクト 「健康都市やまと」の取り組み
～「外出したくなるまちづくり」と「保健師・管理栄養士の地域訪問活動」を事例として～

受賞者 大和市(神奈川県)

所在地 〒242-8601 神奈川県大和市下鶴間1-1-1 電話 046-260-5327
URL <http://www.city.yamato.lg.jp/web/soukei/healthycity01.html> E-mail se_seisa@city.yamato.lg.jp

取組・事業の概要と特徴

「健康都市やまと」の取組
「外出したくなるまちづくり」と「保健師・管理栄養士の地域訪問活動」

生活習慣病予防に関連して現在力を入れている取り組みとして、「外出したくなるまちづくり」と「保健師・管理栄養士による地域訪問活動」があげられます。

「外出したくなるまちづくり」は、外出して歩くことや人々と触れ合うことが心身の健康に大変重要であることに着目した総合的な取り組みです。コミュニティバス路線の大幅な拡充、市内約100の公園への健康遊具の設置、現在建設中の市立図書館の「健康図書館」としての整備などを進めています。

「保健師・管理栄養士による地域訪問活動」では、現在市内6地区において、市の保健師・管理栄養士が高血糖や低栄養状態の市民を訪問しています。個別にアセスメント・計画をたてて目標設定をし、繰り返し訪問する中で進捗状況を把握しながら、健康状況の改善につなげています。



プロジェクト 将来の糖尿病発症を予測する
「健康みらい予報」を活用した糖尿病予防対策
～福岡県久山町の官学連携のとらきみ～

受賞者 久山町(福岡県)

所在地 〒811-2501 福岡県久山町大字久原1822-1 電話 092-976-3377
URL <http://www.town.hisayama.fukuoka.jp/kenkou/kenshin/> E-mail cc@town.hisayama.fukuoka.jp

取組・事業の概要と特徴

将来の糖尿病発症を予測する
「健康みらい予報」を活用した糖尿病予防対策

平成26年度の住民健診において、糖尿病予備群(空腹時血糖値100-125 mg/dlかつ糖尿病未治療)に対し「健康みらい予報」を用いた保健指導を実施した。「健康みらい予報」とは、久山町研究の成果を基に開発されたソフトウェアである。このソフトウェアは、各個人の健診データ(年齢、性、BMI、腹囲、空腹時血糖値、高血圧、糖尿病の家族歴、喫煙習慣、運動習慣)を用いて、10年間の糖尿病発症リスクを算出する。さらに、入力データを変更すると身体状況や生活習慣の改善による発症リスク低下の程度を視覚的に表示できる。また、生活改善の必要性を本人が認識することで行動変容につなげることができる。





プロジェクト 「事業主との協働」
 ~健康リスクの「見える化」による生活習慣病の発症予防と重症化防止活動の実践~

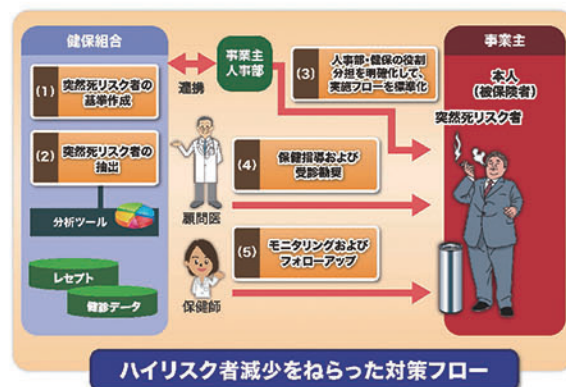
受賞者 オートバックス健康保険組合

所在地 〒135-8717 東京都江東区豊洲5-6-52 NBF豊洲キャナルフロント 電話 03-6219-8877
 URL <http://autobacs-kenpo.jp/> E-mail info@autobacs-kenpo.jp

取組・事業の概要と特徴

事業主と健保が連携してリスク者対策を実施

顧問医監修による健康リスク階層化基準に基づき、加入者全員の階層化と、各ヘルスゾーンごとのリスク者減少を狙った「生活習慣病対策事業」を実施。ブラックゾーンとレッドゾーン対象者には、二次健診案内送付による医療機関受診勧奨と受診後の事業主・人事部長への二次健診受診報告書提出の義務付け。また、ブラックゾーンの未受診者に対しては人事部長による面談指示、レッドゾーン未受診者は直属の上長による面談指示により、医療職における受診勧奨面談を実施。イエローゾーン対象者は、健康センターの健康研修(1泊2日)にて生活習慣改善の集中指導、グリーンゾーンも含めた健康風土醸成に向けた生産的な職場づくりを実施している。



ハイリスク者減少をねらった対策フロー



プロジェクト GISを活用した健診受診率向上事業

受賞者 全国健康保険協会 兵庫支部

所在地 〒651-8512 兵庫県神戸市中央区御幸通6-1-12 三宮ビル東館2F 電話 078-252-8702
 URL <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hyogo/>

取組・事業の概要と特徴

GISを活用した健診受診率向上事業

被扶養者の健診受診率が極めて低い状況を改善すべく、データを可視化し、効果的な受診勧奨を実施することを目的に、GIS(地理情報システム)を導入した。

まず、GISソフトに未受診者データを取り込み、地図上に分布することで、県内未受診者密集地域を特定した。そして、密集地域上位25ヶ所の近隣の公民館や商業施設に、集団健診会場を設定し、該当の未受診者に受診勧奨文書を送付した。

また、健診機関データを取り込み、各未受診者の自宅と紐付け、未受診者の最寄健診機関名を特定し、それを付記した受診勧奨文書を送付した。

その結果、受診率は前年の16.4%→20.1%へと著しく伸長した。GISを活用し、「何処で」受診できるかを明確にした受診勧奨については非常に効果的な取り組みであった。

